

GoutChew Pingou ®



Qu'est-ce que GoutChew Pingou ® et quand doit-elle être utilisée ?

GoutChew Pingou ® est une orthèse buccale bioactive à visée ortho-posturale. Son principe repose sur deux actions, la stimulation proprioceptive des tissus mous péribuccaux et des os de la bouche ainsi que la favorisation d'un travail musculaire équilibré des mâchoires s'étendant en cascade sur la posture du corps.

Il apparaît que l'alimentation en général s'est nettement ramollie au fil des décennies (cuisson, fastfood, plats mixés) ne requérant quasiment plus d'effort masticatoire. L'absence d'effort musculaire et de sollicitation au niveau des dents tend à un sous-développement de l'appareil manducateur. Les os de la bouche étant trop petits, la place à disposition pour que les dents se positionnent correctement sur les arcades dentaires est limitée.

GoutChew Pingou ® agit directement sur la fonction musculaire de l'appareil masticatoire de l'enfant en stimulant correctement la croissance de la bouche tout en corrigeant et guidant les dents définitives vers un positionnement adéquat sur les arcades dentaires.

Il apparaît également que l'articulation de la mandibule (temporo-mandibulaire) soit un capteur nous permettant de nous situer dans l'espace (voir système postural) d'importance aussi élevée que nos yeux ou nos pieds. Cette articulation permet à notre mandibule de bouger dans tous les sens de l'espace ce qui fait d'elle l'articulation la plus complexe du corps humain. Un déséquilibre d'un côté de cette double articulation peut provoquer un mauvais positionnement de la mandibule et une compensation corporelle entraînant ainsi une perturbation de la posture générale du corps à l'origine de tensions. GoutChew Pingou ® détend et rééquilibre les forces s'exerçant sur les articulations temporo-mandibulaires, libérant ainsi l'enfant qui grandit de toute contrainte compensative susceptible de se figer de façon permanente au niveau de son corps.

GoutChew Pingou ® devrait être utilisée lorsque l'enfant :

- Grince des dents ;
- Interpose sa langue entre ses dents au moment de déglutir (persistance de la déglutition infantile) ;
- A tendance à respirer par la bouche ;
- Présente un manque de place pour les dents antérieures (chevauchement, dents en avant) ;
- Ronfle durant la nuit ou présente des apnées du sommeil ;
- Se sent anxieux ou stressé ;
- Présente un risque de développer un trouble de la posture du corps ou en prévention ;
- Présente des douleurs en lien avec l'éruption des dents.

Quand GoutChew Pingou ® ne doit-elle pas être utilisée ?

GoutChew Pingou ® ne convient pas aux enfants souffrant d'épilepsie ou de convulsions. Le port de l'orthèse buccale est également contre-indiqué :

- En cas de mobilité dentaire importante : si vous sentez vos dents permanentes bouger à la pression manuelle, il est préférable de ne pas utiliser l'orthèse ;
- Si vous avez une incisive nettement plus longue que les autres : différence égale ou supérieure à 3mm ;
- Durant 3 mois suivants la fin d'un traitement d'orthodontie.

Quelles sont les précautions à observer lors de l'utilisation de GoutChew Pingou ® ?

1. Maintenir une hygiène bucco-dentaire optimale

Le brossage des dents ne doit en aucun cas être omis, surtout avant le coucher, étant donné que le port de ce dispositif requiert un renforcement de l'hygiène bucco-dentaire.

2. Respecter le temps d'adaptation

Le port de l'orthèse bioactive nécessite une période d'adaptation pouvant varier d'une personne à l'autre. C'est pourquoi il est conseillé de la porter progressivement en commençant par quelques minutes par jour, jusqu'à atteindre une demi-heure. Si l'utilisation active provoque un inconfort au niveau des mâchoires, il est conseillé de l'utiliser passivement (sans exercice) jusqu'à revenir à une situation normale.

3. Ajuster la gouttière

Si l'enfant se plaint de nausée ou que l'orthèse est trop grande, il est conseillé de raccourcir progressivement les branches latérales jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de gêne.

Comment utiliser GoutChew Pingou ® ?

Il est conseillé de nettoyer le dispositif avant son utilisation. Porter progressivement durant 5-30 minutes par jour l'orthèse buccale bioactive lorsque vous marchez ou effectuez votre sport. Pour les efforts physiques intenses nécessitant une respiration buccale, il est conseillé de l'utiliser juste durant l'échauffement. Effectuer des exercices journaliers en mâchouillant la gouttière les lèvres toujours jointes. Il ne faut pas mordre l'appareil (serrer ne procure aucun effet bénéfique) mais le mastiquer. Afin de bénéficier d'un plus grand relâchement musculaire, il est conseillé de faire des petits exercices libérateurs après quelques minutes d'utilisation :

- Tourner et incliner la tête de chaque côté ;
- Tourner et incliner le tronc de chaque côté ;
- Pencher en avant, jambes tendues, les mains le plus proche possible en direction du sol ;
- S'accroupir et se redresser doucement en déroulant le dos ;
- Répéter ces exercices 2-3 fois.

Au bout de 7 à 10 jours, vous pouvez instaurer le port nocturne afin de maximiser les bienfaits, en particulier si vous grincez des dents (bruxisme), si vous souffrez d'apnées du sommeil ou encore si vos ronflements sont gênants.

Quels effets secondaires GoutChew Pingou ® peut-elle provoquer ?

Il est possible que les incisives soient sensibles en début de traitement mais ceci disparaît rapidement.

L'hypersalivation également constatée est tout à fait normale. La salivation va progressivement diminuer et l'enfant sera en mesure de porter le dispositif en continu. Il ne faut pas s'inquiéter s'il n'arrive pas à le garder en bouche toute la nuit, en particulier s'il respire souvent par la bouche. L'essentiel étant la répétition et la régularité des exercices journaliers pour obtenir les effets stimulants sur la croissance.

En cas d'irritation du palais et d'une hyper-sensibilité sur les dents, il est conseillé de réduire le temps de port.

Dans le cas d'une lésion au palais, il est préférable d'arrêter le port de l'orthèse jusqu'à la guérison totale.

Dans le cas de nausée et vomissement, il est possible que les branches postérieures de l'orthèse soient trop longues. Vous avez alors la possibilité de les raccourcir avec des ciseaux. Si malgré tout, les nausées et vomissements persistent, il est probable que l'enfant soit hyper-sensible du palais. Veillez en référer à votre médecin-dentiste ou votre orthophoniste afin de vérifier si une désensibilisation est possible.

Il peut arriver que les gencives saignent dans les débuts du port de la gouttière. Un port progressif est alors conseillé afin d'assurer un renforcement des tissus et l'arrêt spontané des saignements. L'orthèse bioactive ne doit en aucun cas procurer des blessures ou des douleurs. Si c'est le cas, demandez à votre praticien dentaire de retoucher l'appareil afin de réduire les frottements contre la muqueuse. Il est essentiel de se mettre à l'écoute de l'enfant et de le laisser se reposer si une gêne apparaît.

À quoi faut-il encore faire attention ?

1. Entretien

L'orthèse buccale bioactive doit être rincée à l'eau tiède après chaque utilisation, brossée avec du dentifrice une fois par jour. Lorsqu'elle ne sert pas, elle doit être rangée dans sa boîte avec le couvercle ouvert dans les premières heures post-utilisation afin qu'elle sèche.

2. Usure

Cet outil thérapeutique est en silicone, celui-ci perdant de son élasticité et efficacité avec le temps, la durée de vie de l'orthèse est de 3 à 6 mois (dépendant de facteurs tels que le niveau d'activité, la force masticatoire, l'entretien). Face à la diminution progressive des bienfaits, il est conseillé de remplacer l'appareil au plus tard au bout de 6 mois.

3. Traitements dentaires

Si vous êtes en cours de traitement implantaire, prothétique ou orthodontique ou souffrez d'une parodontite (déchaussement des dents), limitez le port actif de l'orthèse à 10 minutes au maximum durant la journée (peut toujours être portée la nuit) et demandez conseil à votre médecin-dentiste avant d'utiliser l'orthèse.

4. Conseils

Proposer progressivement aux enfants de l'alimentation plus dure, tel que des légumes crus à grignoter ou certains fruits afin de stimuler leur système masticatoire et leur développement optimal.

GoutChew Pingou ®



What is GoutChew Penguin ® and when should it be used ?

GoutChew Pingou ® is a bioactive oral orthosis with an ortho-postural aim. Its principle is based on two actions: proprioceptive stimulation of the perioral soft tissues and the bones of the mouth, as well as the promotion of balanced muscular work of the jaws, which cascades down to the body posture.

It appears that food in general has become much softer over the decades (cooking, fast food, mixed dishes), requiring almost no masticatory effort. The absence of muscular effort and solicitation of the teeth tends to underdevelop the manducatory apparatus. The bones of the mouth are too small, and the space available for the teeth to position themselves correctly on the dental arches is limited. GoutChew Penguin ® acts directly on the muscular function of the child's masticatory apparatus by correctly stimulating the growth of the mouth while correcting and guiding the permanent teeth to a proper position on the dental arches.

It also appears that the mandibular joint (temporo-mandibular) is a sensor allowing us to situate ourselves in space (see postural system) of as much importance as our eyes or our feet. This joint allows our mandible to move in all directions in space, which makes it the most complex joint in the human body. An imbalance on one side of this double joint can cause the mandible to be misaligned and the body to compensate, resulting in a disturbance of the overall body posture and causing tension. GoutChew Pingou ® relaxes and rebalances the forces acting on the temporomandibular joints, thus freeing the growing child from any compensatory stress that could permanently fix the body.

GoutChew Penguin ® should be used when the child :

- Grinds teeth;
- Interposes his tongue between his teeth when swallowing (persistent infantile swallowing);
- Tends to breathe through the mouth;
- Lack of space for front teeth (overlapping, forward teeth);
- Snoring at night or sleep apnea;
- Feels anxious or stressed;
- Is at risk of developing a body posture disorder or prevention;
- Has pain related to tooth eruption.

When should GoutChew Pingou ® not be used ?

GoutChew Pingou ® is not suitable for children suffering from epilepsy or convulsions. The use of the oral orthosis is also contraindicated :

- If you have significant tooth mobility: if you feel your permanent teeth moving when you apply manual pressure, you should not use the brace;
- If you have an incisor that is significantly longer than the others: difference equal to or greater than 3mm;
- For 3 months following the end of an orthodontic treatment.

What precautions should be taken when using GoutChew Penguin ® ?

4. Maintain optimal oral hygiene

Brushing your teeth should never be omitted, especially before bedtime, since wearing this device requires you to reinforce your oral hygiene.

5. Respect the adaptation time

Wearing the bioactive orthosis requires a period of adaptation that can vary from one person to another.

Therefore, it is recommended to wear it gradually, starting with a few minutes a day, up to half an hour. If active use causes discomfort in the jaws, it is advisable to use it passively (without exercise) until the situation returns to normal.

6. Adjust the gutter

If the child complains of nausea or the brace is too large, it is advisable to gradually shorten the side arms until there is no more discomfort.

How to use GoutChew Penguin ® ?

It is advisable to clean the device before use. Wear the bioactive mouthpiece gradually for 5-30 minutes a day when walking or doing sports. For intense physical efforts requiring mouth breathing, it is advisable to use it just during the warm-up. Perform daily exercises by chewing the mouthpiece with your lips still together. Do not bite

the mouthpiece (clenching does not provide any beneficial effect) but chew it. In order to benefit from a greater muscular relaxation, it is advised to do small liberating exercises after a few minutes of use :

- Turn and tilt the head to each side;
- Turn and tilt the trunk to each side;
- Lean forward, legs straight, hands as close as possible to the ground;
- Squat down and stand up slowly, rolling out the back;
- Repeat these exercises 2-3 times.

After 7 to 10 days, you can start wearing it at night to maximize the benefits, especially if you grind your teeth (bruxism), if you suffer from sleep apnea or if your snoring is annoying.

What side effects can GoutChew Penguin ® cause ?

It is possible that the incisors are sensitive at the beginning of the treatment but this disappears quickly. Hypersalivation is also observed and is completely normal. Salivation will gradually decrease and the child will be able to wear the device continuously. There is no need to worry if the child cannot keep it in the mouth all night, especially if he/she breathes often by mouth. The most important thing is to repeat the daily exercises regularly in order to obtain the stimulating effects on growth.

In case of irritation of the palate and hyper-sensitivity of the teeth, it is advisable to reduce the wearing time. In the case of a lesion on the palate, it is preferable to stop wearing the brace until it has completely healed.

In the case of nausea and vomiting, it is possible that the posterior branches of the orthosis are too long. In this case you can shorten them with scissors. If the nausea and vomiting persists, it is likely that the child has a hyper-sensitive palate. Please refer to your dentist or speech therapist to see if desensitization is possible.

It can happen that the gums bleed at the beginning of the wearing of the mouthpiece. In this case, gradual wear is recommended to ensure that the tissues are strengthened and that the bleeding stops spontaneously. The bioactive brace should not cause any injury or pain. If it does, ask your dental practitioner to adjust the appliance to reduce friction against the mucosa. It is essential to listen to the child and to let him rest if any discomfort appears.

What else should I look out for ?

1. Maintenance

The bioactive oral orthosis must be rinsed with warm water after each use, brushed with toothpaste once a day. When not in use, it should be stored in its box with the lid open within the first few hours of use to allow it to dry.

2. Wear

This therapeutic tool is made of silicone, which loses its elasticity and effectiveness over time. The lifespan of the orthosis is 3 to 6 months (depending on factors such as activity level, masticatory strength, maintenance). As the benefits gradually diminish, it is recommended to replace the appliance after 6 months at the latest.

3. Dental treatments

If you are undergoing implant, prosthetic or orthodontic treatment or suffer from periodontitis (loosening of the teeth), limit active wearing of the brace to a maximum of 10 minutes during the day (can still be worn at night) and ask your dentist for advice before using the brace.

4. Advice

Gradually offer children harder foods, such as raw vegetables to snack on or certain fruits to stimulate their chewing system and optimal development.

GoutChew Pingou ®



Was ist GoutChew Penguin ® und wann sollte es verwendet werden ?

GoutChew Pingou ® ist eine bioaktive orale Orthese mit einem ortho-posturalen Ziel. Ihr Prinzip beruht auf zwei Wirkungen: propriozeptive Stimulation der perioralen Weichteile und der Knochen des Mundes sowie die Förderung einer ausgewogenen Muskularbeit der Kiefer, die sich auf die Körperhaltung auswirkt.

Es hat den Anschein, dass die Nahrung im Allgemeinen im Laufe der Jahrzehnte viel weicher geworden ist (Kochen, Fast Food, gemischte Gerichte) und fast keine Kauanstrengungen mehr erfordert. Die fehlende Muskelanstrengung und die fehlende Anregung der Zähne führen zu einer Unterentwicklung des Unterkieferapparats. Die Knochen des Mundes sind zu klein, und der Platz, der den Zähnen zur Verfügung steht, um sich korrekt auf den Zahnbögen zu positionieren, ist begrenzt. GoutChew Penguin ® wirkt direkt auf die Muskelfunktion des kindlichen Kauapparats ein, indem es das Wachstum des Mundes richtig anregt und die bleibenden Zähne in die richtige Position auf den Zahnbögen korrigiert und führt.

Es scheint auch, dass das Kiefergelenk (temporo-mandibulär) ein Sensor ist, der es uns ermöglicht, uns im Raum zu orientieren (siehe Haltungssystem), der genauso wichtig ist wie unsere Augen oder unsere Füße. Dieses Gelenk ermöglicht es unserem Unterkiefer, sich in alle Richtungen im Raum zu bewegen, was es zum komplexesten Gelenk des menschlichen Körpers macht. Ein Ungleichgewicht auf einer Seite dieses Doppelgelenks kann dazu führen, dass der Unterkiefer falsch ausgerichtet wird und der Körper dies kompensiert, was zu einer Störung der gesamten Körperhaltung führt und Verspannungen verursacht. GoutChew Pingou ® entspannt und gleicht die auf die Kiefergelenke wirkenden Kräfte aus und befreit so das heranwachsende Kind von jeglichem kompensatorischen Stress, der den Körper dauerhaft fixieren könnte.

GoutChew Penguin ® sollte verwendet werden, wenn das Kind :

- Mit den Zähnen knirscht;
- seine Zunge beim Schlucken zwischen die Zähne schiebt (persistierendes kindliches Schlucken);
- Neigt dazu, durch den Mund zu atmen;
- Platzmangel für die Vorderzähne (überlappende, vorstehende Zähne);
- Schnarchen in der Nacht oder Schlafapnoe;
- Fühlt sich ängstlich oder gestresst;
- Das Risiko besteht, eine Körperhaltungsstörung oder Prävention zu entwickeln;
- Schmerzen im Zusammenhang mit dem Durchbruch der Zähne.

Wann sollte GoutChew Pingou ® nicht verwendet werden ?

GoutChew Pingou ® ist nicht geeignet für Kinder, die an Epilepsie oder Krämpfen leiden. Die Verwendung der oralen Orthese ist auch kontraindiziert :

- Bei starker Zahnbeweglichkeit: Wenn Sie spüren, dass sich Ihre bleibenden Zähne bei manuellem Druck bewegen, sollten Sie die Orthese nicht verwenden;
- Wenn Sie einen Schneidezahn haben, der deutlich länger ist als die anderen, d.h. eine Differenz von 3 mm oder mehr;
- 3 Monate lang nach Beendigung einer kieferorthopädischen Behandlung.

Welche Vorsichtsmaßnahmen sollten bei der Verwendung von GoutChew Penguin ® beachtet werden ?

7. Optimale Mundhygiene aufrechterhalten

Das Zähneputzen sollte niemals unterlassen werden, insbesondere nicht vor dem Schlafengehen, da das Tragen dieses Geräts eine verstärkte Mundhygiene erfordert.

8. Halten Sie die Anpassungszeit ein

Das Tragen der bioaktiven Orthese erfordert eine Anpassungszeit, die von Person zu Person unterschiedlich sein kann. Es wird daher empfohlen, die Orthese schrittweise zu tragen, beginnend mit einigen Minuten pro Tag bis hin zu einer halben Stunde. Wenn die aktive Nutzung zu Kieferbeschwerden führt, ist es ratsam, die Orthese passiv (ohne Bewegung) zu tragen, bis sich die Situation normalisiert hat.

9. Einstellen der Rinne

Wenn das Kind über Übelkeit klagt oder die Spange zu groß ist, empfiehlt es sich, die Seitenarme schrittweise zu verkürzen, bis keine Beschwerden mehr auftreten.

Wie benutzt man GoutChew Penguin ® ?

Es ist ratsam, das Gerät vor dem Gebrauch zu reinigen. Tragen Sie das bioaktive Mundstück allmählich für 5-30 Minuten pro Tag, wenn Sie gehen oder Sport treiben. Bei intensiven körperlichen Anstrengungen, die eine Mundatmung erfordern, ist es ratsam, es nur während des Aufwärmens zu verwenden. Führen Sie die täglichen Übungen durch, indem Sie das Mundstück kauen, während Ihre Lippen noch zusammen sind. Beißen Sie nicht auf das Mundstück (Zusammenbeißen hat keinen positiven Effekt), sondern kauen Sie es. Um eine größere Muskelentspannung zu erreichen, empfiehlt es sich, nach einigen Minuten des Gebrauchs kleine Lockerungsübungen zu machen :

- Drehen und neigen Sie den Kopf zu beiden Seiten;
- Drehen und neigen Sie den Rumpf zu beiden Seiten;
- Beugen Sie sich nach vorne, die Beine sind gestreckt, die Hände sind so nah wie möglich am Boden;
- In die Hocke gehen und langsam aufstehen, dabei den Rücken ausrollen;
- Wiederholen Sie diese Übungen 2-3 Mal.

Nach 7 bis 10 Tagen können Sie beginnen, sie nachts zu tragen, um die Vorteile zu maximieren, insbesondere wenn Sie mit den Zähnen knirschen (Bruxismus), unter Schlafapnoe leiden oder Ihr Schnarchen stört.

Welche Nebenwirkungen kann GoutChew Penguin ® verursachen ?

Es ist möglich, dass die Schneidezähne zu Beginn der Behandlung empfindlich sind, was aber schnell wieder verschwindet. Hypersalivation wird auch beobachtet und ist völlig normal. Der Speichelfluss wird allmählich zurückgehen und das Kind wird in der Lage sein, das Gerät kontinuierlich zu tragen. Es besteht kein Grund zur Sorge, wenn das Kind das Gerät nicht die ganze Nacht im Mund behalten kann, insbesondere wenn es häufig durch den Mund atmet. Das Wichtigste ist, die täglichen Übungen regelmäßig zu wiederholen, um die wachstumsfördernde Wirkung zu erhalten.

Bei Gaumenreizungen und Überempfindlichkeit der Zähne ist es ratsam, die Tragezeit zu verkürzen. Im Falle einer Läsion am Gaumen ist es ratsam, die Schiene nicht mehr zu tragen, bis sie vollständig abgeheilt ist.

Bei Übelkeit und Erbrechen ist es möglich, dass die hinteren Schenkel der Orthese zu lang sind. In diesem Fall können Sie sie mit einer Schere kürzen. Wenn Übelkeit und Erbrechen anhalten, ist es wahrscheinlich, dass das Kind einen überempfindlichen Gaumen hat. Wenden Sie sich bitte an Ihren Zahnarzt oder Logopäden, um zu sehen, ob eine Desensibilisierung möglich ist.

Es kann vorkommen, dass das Zahnfleisch zu Beginn des Tragens des Mundstücks blutet. In diesem Fall empfiehlt sich ein schrittweises Tragen, um sicherzustellen, dass das Gewebe gestärkt wird und die Blutung spontan aufhört. Die bioaktive Zahnspange sollte keine Verletzungen oder Schmerzen verursachen. Sollte dies dennoch der Fall sein, bitten Sie Ihren Zahnarzt, die Apparatur so anzupassen, dass die Reibung an der Schleimhaut verringert wird. Es ist wichtig, dem Kind zuzuhören und es ruhen zu lassen, wenn es sich unwohl fühlt.

Worauf sollte ich sonst noch achten ?

1. Pflege

Die bioaktive Orthese muss nach jedem Gebrauch mit warmem Wasser abgespült und einmal täglich mit Zahnpasta geputzt werden. Wenn sie nicht benutzt wird, sollte sie in den ersten Stunden nach dem Gebrauch mit geöffnetem Deckel in ihrer Box aufbewahrt werden, damit sie trocknen kann.

2. Verschleiß

Dieses therapeutische Hilfsmittel besteht aus Silikon, das mit der Zeit seine Elastizität und Wirksamkeit verliert. Die Lebensdauer der Orthese beträgt 3 bis 6 Monate (abhängig von Faktoren wie Aktivitätsniveau, Kaukraft, Pflege). Da der Nutzen allmählich nachlässt, wird empfohlen, das Gerät spätestens nach 6 Monaten zu ersetzen..

3. Zahnärztliche Behandlungen

Wenn Sie sich einer implantologischen, prothetischen oder kieferorthopädischen Behandlung unterziehen oder an Parodontitis (Zahnlockerung) leiden, beschränken Sie das aktive Tragen der Spange auf maximal 10 Minuten am Tag (kann auch nachts getragen werden) und fragen Sie Ihren Zahnarzt um Rat, bevor Sie die Spange verwenden.

4. Tipps

Bieten Sie den Kindern allmählich härtere Nahrungsmittel an, z. B. rohes Gemüse zum Knabbern oder bestimmte Früchte, um ihr Kausystem und ihre optimale Entwicklung zu stimulieren.